

Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	Ζω καλύτερα-Ευ ζην	Υποθεματική	ΥΓΕΙΑ: Διατροφή-Αυτομέριμνα
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)		ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ	
Τίτλος		«Μ' ένα πιάτο ουράνιο τόξο θα τραφώ, θα δυναμώσω!»	
Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου		1)Δεξιότητες Μάθησης Κριτική σκέψη Επικοινωνία Συνεργασία Δημιουργικότητα 2)Δεξιότητες Ζωής Αυτομέριμνα Κοινωνικές Δεξιότητες Ενσυναίσθηση και ευαισθησία Προσαρμοστικότητα, υπευθυνότητα 3) Δεξιότητες της τεχνολογίας και της επιστήμης Πληροφορικός γραμματισμός, Ψηφιακός γραμματισμός, Δεξιότητες ανάλυσης και παραγωγής περιεχομένου σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα, Δεξιότητες διεπιστημονικής και διαθεματικής χρήσης των νέων τεχνολογιών 4.)Δεξιότητες του νου Στρατηγική σκέψη Επίλυση προβλημάτων Κατασκευές, παιχνίδια	



1

Η κυρία Διατροφούλα

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- να αναπτύσσουν την αυτοπειθαρχία, τη θέληση, την υπευθυνότητα, τη συνεργασία και την ομαδικότητα.
- να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο με νέες λέξεις.
- να καλλιεργήσουν την κριτική τους σκέψη
- να αναπτύσσουν δεξιότητες ώστε να κατατάσσουν, να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες
- να κατατάσσουν τις τροφές σε υγιεινές και μη

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Η επίσκεψη της κούκλας κ.Διατροφούλας θα ενημερώσει τα παιδιά για το πρόγραμμα και θα δώσει ένα ερωτηματολόγιο προς τους γονείς για την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών.

Δραστηριότητα 1η: Διαβάζουμε παραμύθι για τη διατροφή, ακολουθεί συζήτηση και τα παιδιά ζωγραφίζουν το αγαπημένο τους φαγητό και το παρουσιάζουν στην τάξη.

Δραστηριότητα 2^η: Όλες οι τροφές μας κάνουν καλό; Κάνουμε ομαδοποίηση καρτέλες τροφών και φτιάχνουμε την Υγιεινούλα και τον Ανθυγιεινούλη.

Δραστηριότητα 3η: Τα παιδιά φέρνουν τρόφιμα στην τάξη και τα παρατηρούμε αισθητηριακά. Μετά φτιάχνουμε ομαδική κατασκευή με το αποτύπωμα των τροφών.



2

Από πού προέρχονται τα φαγητά

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- να εξερευνήσουν τα στάδια επεξεργασίας τροφίμων
- να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν στρατηγικές για να δηλώσουν τη συμφωνία ή τη διαφωνία τους με το συνομιλητή τους.
- να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Δραστηριότητα 1η: Τα νήπια χωρίζονται σε ομάδες και ψάχνουν για την πορεία ενός τροφίμου π.χ. Γάλα, μέχρι το τραπέζι μας. Παρουσίαση των ομάδων στην ολομέλεια.

Δραστηριότητα 2η: - Κάθε τροφή έχει το δικό της κύκλο ζωής π.χ. ενός φθινοπωρινού φρούτου (μήλου) ζωγραφίζουν τις φάσεις της ζωής του, από σποράκι- φυτό -δέντρο- φρούτο. Δραστηριότητα **σποράς** και παρατήρησης της ανάπτυξης των φυτών.

Δραστηριότητα 3η:-Ταξινόμηση τροφών σε φυτικές ζωικές και επεξεργασμένες.



3

Με φρούτα και λαχανικά έχω υγεία και χαρά

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- να αναπτύσσουν δεξιότητες χρήσης ποντικιού (ή οθόνης αφής)
- να αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας, αλληλοβοήθειας και επικοινωνίας
- να εξοικειωθούν με τις βασικές μορφές ψηφιακής πληροφορίας (κείμενο, εικόνα, ήχος)
- να κατανοήσουν τη θρεπτική αξία των φρούτων και των λαχανικών και την επίδρασή τους στην υγεία.
- να γνωρίσουν τα φρούτα που παράγονται στην Ελλάδα κάθε εποχή
- να διερευνούν τις εκφραστικές δυνατότητες του σώματος σε σχέση με το χώρο και τους άλλους
- να τραγουδούν τραγούδια κατάλληλα για την ηλικία του/της

- να εκφράζουν στοιχεία του ρυθμού μέσω της κίνησης

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Δραστηριότητα 1η: Χωρίζονται σε ομάδες φρούτα και λαχανικά και βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο, τις εκτυπώνουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της.

Δραστηριότητα 2η: Φτιάχνουμε το δική μας φρουτοσαλάτα με εποχιακά είδη.

Παίζουμε παιχνίδι μνήμης με καρτέλες με φρούτα.

Δραστηριότητα 3η: Στο τέλος της διαδικασίας οι μαθητές χορεύουν παραδοσιακούς χορούς που έχουν σχέση με τα φρούτα και τα λαχανικά.



4

Τα σπιτάκια των τροφών

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- να κατατάσσουν τα τρόφιμα στις διάφορες ομάδες τροφίμων
- να κατατάσσουν τις τροφές σε υγιεινές και μη
- να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την κατανάλωση τοπικών και εποχιακών προϊόντων.
- προάσπιση της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.
- να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους.

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Δραστηριότητα 1η:

Ομάδες τροφών (παραμύθι: Μια φορά κι έναν καιρό ήταν η Κολοτούμπα).

Χωρίζονται σε ομάδες τροφών φρούτα και λαχανικά, λίπη, κρέατα, γαλακτοκομικά, δημητριακά-ζυμαρικά και βρίσκουν εικόνες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο, τις εκτυπώνουν και δημιουργούν μία αφίσα σχετικά με το είδος της κατηγορίας τους ή τα σπιτάκια των τροφών. Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία η κάθε ομάδα παρουσιάζει την εργασία της

Δραστηριότητα 2η: Το φανάρι των τροφών (Ξεχωρίζουμε τις χρήσιμες τροφές από τις άχρηστες).

Δραστηριότητα 3η: Φτιάχνουμε το δικό μας υγιεινό κολατσιό με είδη του τόπου μας. Τα παιδιά φέρνουν τρόφιμα από το σπίτι τους και ετοιμάζουμε μπουφέ όπου τα παιδιά δοκιμάζουν υγιεινά και γευστικά πιάτα.



5

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- να ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή.
- να συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας
- γνωριμία με την υγιεινή διατροφή και την πυραμίδα ισορροπημένης διατροφής
- να αναφέρουν τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- να αντιλαμβάνονται τη μεταφορική χρήση του λόγου

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Δραστηριότητα 1η: Συζητάμε για την Μεσογειακή Διατροφή και φτιάχνουμε στο πάτωμα στην παρεούλα την πυραμίδα των τροφών με χαρτοταινία και εκεί μέσα τα παιδιά τοποθετούν εικόνες τροφών που έχουν κόψει από περιοδικά.

Δραστηριότητα 2η: Μετά αποτυπώνουν στο χαρτί τους την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής με κολάζ

Άσκηση εμπέδωσης: φτιάχνω τη δική μου διατροφική πυραμίδα <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>

Δραστηριότητα 3η: Μουσικοκινητικό παιχνίδι «ο Τάκης ο Ρομποτάκης»: Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/ις μαθητές/τριες να κινηθούν στον χώρο ακούγοντας το ντέφι ή χτυπώντας παλαμάκια. Εναλλάσσουν αργούς και γρήγορους ρυθμούς με παραγγέλματα που παραπέμπουν στην ενέργεια που έχει ο Τάκης ο Ρομποτάκης όταν έχει καύσιμο. Π.χ. «Όταν ο Τάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Τάκης τρέχει, περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και οι ίδιοι» (από το αποθετήριο ΙΕΠ- ο Ρούλης ο Τροφούλης)



6

Υγεία και δύναμη με σωστή τροφή

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- να αξιολογούν ένα διαιτολόγιο ως προς τα βασικά χαρακτηριστικά της ισορροπημένης διατροφής
- να μεταβάλουν σταδιακά τις διατροφικές τους συνήθειες.
- να ενσωματώσουν τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά του/της για τη διατήρηση της καλής υγείας
- να κατανοήσουν τη σημαντικότητα της διατροφής στη συνολικής του/της υγεία
- να επιλέγουν τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Δραστηριότητα 1η: Επίσκεψη από Διατροφολόγο . Ερωτήσεις -απορίες από τα παιδιά. Συζητάμε για τη σημασία που έχει η άσκηση στη ζωή μας και την υγεία μας

Δραστηριότητα 2η: Επίσκεψη σε σούπερ μάρκετ και εξερεύνηση των τροφίμων.

Δραστηριότητα 3η: Γίνομαι σωστός καταναλωτής και αγοράζω με προσοχή την τροφή μου. Βιωματικό παιχνίδι με μαγαζάκια όπου τα παιδιά αγοράζουν κάθε είδος που χρειάζονται.



7

Ένα θρεπτικό ουράνιο τόξο

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες και λήψη συλλογικών αποφάσεων.
- να αξιοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία
- να εκφράζονται δημιουργώντας ψηφιακά κείμενα
- να αναγνωρίζουν τη θρεπτική αξία των τροφών και τη σημασία τους στη διατροφή

Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)

Δραστηριότητα 1η: (Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα του «πιάτου της υγιεινής διατροφής», όπου θα πρέπει να βρουν τι θα πρέπει να περιέχει και σε τι ποσοστό. Με λίγα λόγια, να το «γεμίσουν» με φαγητό. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να γίνει με ζωγραφική ή με κολάζ, αλλά και από το παρακάτω διαδραστικό βίντεο. [Υγιεινή διατροφή : Τρώμε μεσογειακά...τρώμε σωστά! | Πλατφόρμα «Αίσωπος» - Ψηφιακά Διδακτικά Σενάρια](#))

Έτσι, διαπιστώνουμε αν τα παιδιά έχουν τροποποιήσει τις επιλογές τους σχετικά με τη διατροφή.

Δραστηριότητα 2η: Ένα ευφάνταστο πιάτο κατασκευή από τους γονείς με τα παιδιά τους στο σπίτι. Γίνεται έκθεση με τα εκτυπωμένα πιάτα και διαγωνισμός

Δραστηριότητα 3η: Οι μαθητές κατασκευάζουν μια αφίσα από εικόνες (κολάζ), δίνοντας μικρές συμβουλές για την καλή υγεία.

Η διάχυση των αποτελεσμάτων μπορεί να υλοποιηθεί με την δημιουργία ενός ψηφιακού παραμυθιού, μέσω του ψηφιακού εργαλείου [story jumber](#) με τα έργα των παιδιών από όλα τα προηγούμενα εργαστήρια.

• Αξιολόγηση-Αναστοχασμός: Το ερωτηματολόγιο έναρξης δίνεται ξανά στους γονείς και μελετούμε τις αλλαγές στις διατροφικές προτιμήσεις.

Το εργαστήριο ολοκληρώνεται με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου, (excel ή κολάζ) από τους μικρούς μας ειδικούς επιστήμονες!

[Το ψηφιακό μας βιβλίο "Μ'ένα πιάτο ουράνιο τόξο θα τραφώ θα δυναμώσω"](#)

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία

- η πλατφόρμα του ΙΕΠ, αξιοποιώντας το υλικό των εργαστηρίων των πιλοτικών προγραμμάτων [Εργαστήρια Δεξιοτήτων - Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής \(iep.edu.gr\)](#)
- Η πλατφόρμα των ψηφιακών εκπαιδευτικών σεναρίων του ΙΕΠ «ΑΙΣΩΠΟΣ» <http://aesop.iep.edu.gr/>
- Το Φωτόδεντρο <http://photodentro.edu.gr/>
- [Eat a Rainbow Nutrition Activity \(superteacherworksheets.com\)](#)
- Μάκης ο Ενζυμάκης
- Μια φορά... ήταν η Κολοτούμπα Σοφία Μαντούβαλου, εκδόσεις Καστανιώτη
- Το σάντουιτς του Γίγαντα
- Η κυρία Διατροφή πρώτη στη μαγειρική